

信楽園病院だより

第175号 平成27年10月1日 発行

〒950-2087 住所 新潟市西区新通南3丁目3番11号 TEL 025-260-8200 FAX 025-260-8199

E-mail renkei@shinrakuen.com ホームページアドレス <http://www.shinrakuen.com>

季

節

の

メ

ニ

ュ

ー

紹

介



～減塩&美味しい！具たくさん汁～



管理栄養士 黒崎ひとみ

皆さんは減塩に気を付けていますか？18歳以上の日本人の塩分摂取量の目標量は1日あたり男性8.0g未満、女性7.0g未満、高血圧がある方では6.0g未満が目標量です。肌寒くなってくると温かい汁物が特に美味しい季節になってきますが、味噌汁1杯あたりの塩分量は1.5g-2.0gです。毎食飲んでしまうと相当な塩分量を汁物から摂ってしまいますね。

そこで今回は、減塩でも美味しくいただける味噌汁レシピをご紹介します！

●豚バラ肉とたっぷり根菜の酒粕汁

1人前：163kcal たんぱく質8g、塩分1.1g
分量（2人前）

豚バラ肉30g、人参50g、大根80g
ごぼう30g、まいたけ30g、しめじ30g
しょうが（すりおろし）10g、こねぎ10g
だし汁300ml、味噌16g（大さじ1弱）
酒粕40g（大さじ2強）、ゴマ油2g（炒める用）



● 作り方 ●

- ①人参、大根は皮をむき、それぞれ3mm厚さのちょう切りにする。ごぼうは斜め薄切りにして水にさらしておく。小ねぎは小口切り、きのこは食べやすい大きさにする。
- ②鍋に油を熱して豚バラ肉をいためる。次に人参、大根、ごぼう、まいたけ、しめじを加えて炒める。
- ③だし汁を加えて具材が柔らかくなるまで煮る。味噌の半分と酒粕を加えて煮込む。
- ④残りの味噌としょうがのすりおろしを加えて器に盛り付ける。最後に小葱を散らす。

◎ 減塩ポイント ◎

- ★ だしを利かせ、味噌は1人前8g（小さじ1強）使用しました。（顆粒だしは食塩が含まれています！こんぶやかつおからだしをとったり、食塩無添加の顆粒だしを選びましょう）
- ★ 豚バラ肉、厚揚げ、豆乳、キノコ等コクやうまみが出る食材を使いましょう
- ★ ショウガやネギ、ごま油等香味を利用すれば減塩でも美味しい！
- ★ 汁は少なめに、具はたくさんにすれば満足感UP！

